"Bolo de chocolate fit, macarrão fit, nuggets caseiros e muito mais!"

10 RECEITAS FIT EXCLUSIVAS

Com ingredientes super acessíveis!

por Luciana Silveira

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações contidas neste guia são provenientes de testes realizados por mim mesma. É primordial que você siga todos os passos requeridos e utilize os ingredientes indicados. Qualquer alteração nas receitas e possível fracasso no resultado é de sua total responsabilidade.

DIREITOS AUTORAIS

Sobre as Receitas

Cupcake de Chocolate

Nessa deliciosa receita, temos as propriedades termogênicas (de aceleração de metabolismo da canela e do gengibre), todos os benefícios da aveia e do mel, além da presença de farinha de banana verde, que evita picos de glicose no sangue e traz saciedade.

Uma delícia com cara de gordice, mas que vai matar aquela vontade do chocolate com sabor e saúde!!! Huuum!

Nuggets de Frango

Sem aquele excesso de sódio e gordura, com temperos naturais. Comida de verdade com cara de fast-food.

Macarrão de 3 Minutos

A falta de tempo não é desculpa para comer aquele famoso macarrão instantâneo cheio de gordura e sódio. Experimente preparar esta versão de macarrão rápida e bem mais saudável. E some a isso um molho bastante nutritivo, que parece de tomate, mas não é. Tem todos os benefícios da beterraba somados aos da cenoura.

Pão de Beterraba Vegano

Dentre seus muitos benefícios, a beterraba auxilia na redução da pressão arterial, além de fortalecer o sistema imune e proteger os nervos. Além disso, esse pão não tem adição de açúcar e a presença de quinoa e aveia auxilia na redução do índice glicêmico da refeição aumentando a saciedade, favorecendo a perda de peso e o melhor controle da glicemia.

Cookie

O coco possui flavonoides, nutrientes que combatem doenças cardíacas, evitam formação de tumores, têm ação antibacteriana, antiviral e anti-inflamatória, além de estimular a produção de enzimas que melhoram imunidade e combatem substâncias cancerígenas.

Quiche de Espinafre

O espinafre tem inúmeros benefícios, com destaque para a manutenção de uma boa saúde óssea, pele saudável e fortalecimento da imunidade.

Cocadinha

A cocada é tradicionalmente rica em açúcar e muitas, muitas Calorias. Se você gosta muito de cocada, essa opção é bem mais leve e pode entrar (com moderação) na dieta. Para crianças com menos de 2 anos, vale fazer sem qualquer açúcar que fica uma delícia também (eu adoro sem açúcar).

Gelatina Saudável

A gelatina, tradicionalmente, é um alimento muito consumido, mas muito pouco saudável pela alta concentração de corantes e açúcar. Essa opção saudável possui fruta de verdade. A combinação de manga, damasco e maracujá traz benefícios extras, pois são bastante nutritivas e podem contribuir com substâncias que, inclusive, vão auxiliar na perda de peso.

Torta Salgada de Legumes

Substituir cereais refinados por suas versões integrais agregarão mais fibras à sua dieta, reduzindo o índice glicêmico das refeições, o que aumentará a saciedade e auxiliará no controle da glicemia. Essa é uma opção deliciosa para o lanche da tarde.

Bolo de Fubá Sem Açúcar

O milho é rico em fibras, que auxilia no bom funcionamento do intestino, além de prevenir doenças do coração e ser rico em antioxidantes. Some a este bolo as propriedades do mel que, dentre muitos benefícios tem papel protagonista na imunidade.

Aproveite!

Cupcake de Chocolate

Ingredientes:

1 xícara de chá de farinha de trigo branca
1 xícara de chá de farinha de aveia
1 colher de sopa de farinha de banana verde (opcional)
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de café de gengibre em pó
¾ xícara de cacau em pó
5 colheres de sopa de óleo de coco (ou azeite ou manteiga)
1 laranja pêra espremida (rende aproximadamente ½ xícara de suco)
½ xícara de água
½ xícara de chá de mel (ou melado de cana)
1 ovo (se for vegana ou for alérgico, utilize 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada)
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de bicarbonato em pó

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes
Coloque em formas de cupcake (utilizei as de tamanho médio)
Leve ao forno pré-aquecido (220º) por 20 minutos (faça o teste do palito antes de apagar o fogo).
Você pode rechear e fazer uma cobertura para incrementar.

Recheio e Cobertura:

100g de chocolate amargo (pelo menos 60% de cacau)
1 clara de ovo

Modo de Fazer

Leve o chocolate ao forno micro-ondas para derreter (30 segundos)
Bata as claras de ovo em neve
Incorpore as claras de ovo ao chocolate até formar uma mistura homogênea
Faça um corte no cupcake para rechear (retire uma “tampa”) e coloque o recheio. Cubra com o chocolate.
Leve à geladeira para que a cobertura fique firme.
Sirva.

Fica delicioso com ou sem cobertura. Super fofinho! Sugestão: depois de retirar da geladeira, deixe um tempo fora antes de consumir para que o sabor das especiarias fique mais acentuado.

Crianças a partir de 1 ano podem consumir sem recheio nem cobertura.

Nuggets Saudáveis

Ingredientes para a Massa

½ kg de filé de frango
¼ de cebola roxa pequena
1 fatia fina de pimentão
1 punhado de cheiro verde
1 dente de alho
1 fatia fina de gengibre
2 colheres de sopa de farelo de aveia
1 colher de chá de páprica picante
1 colher de chá de coentro desidratado
1 colher de chá de noz moscada em pó
1 fatia de pão de forma integral (de preferência sem adição de açúcar. Mas você pode fazer sem o pão e aumentar a aveia para 4 colheres de sopa)
3 colheres de café de sal

Modo de Fazer:

Bata tudo na centrífuga até formar uma massa bem homogênea
Modele os nuggets e empane.

Para Empanar

Passo 1 - Misture:

2 ovos inteiros
2 colheres de sopa de água
1 colher de café de sal
Passe os nuggets na mistura.
E vá para o passo 2.

Passo 2 – Misture:

1 xícara de chá de fubá ou farinha panco ou farinha de rosca
1 colher de café de sal
Temperos à gosto (sugestão: páprica picante, noz moscada e coentro desidratado – 1 pitada de cada)
Empane os nuggets.

Finalizado o processo, leve-os ao forno pré-aquecido, 220º por cerca de 15 minutos (você pode verificar se vai querer mais dourado e deixar mais tempo) e Sirva!!!

Dicas: Caso queira uma maior suculência, faça a receita com 250g de sobrecoxa e 250g de filé de peito. Para congelar, coloque em forma e leve ao freezer por 20 minutos. Retire do freezer e guarde em sacos próprios ou potes. Você pode usar air fryer (melhor quando estiver congelado).

Validade: 90 dias no freezer.

Macarrão de 3 Minutos

Ingredientes

Massa:

Macarrão aletria
Água
Sal à gosto
Cozinhe o macarrão (esse macarrão fica pronto em 3 minutos);
Escorra e dê o choque térmico (banho de água fria).

Molho:

1/2 cenoura pequena
1/2 beterraba pequena
Temperos à gosto: cheiro verde, alho, pimentão, sal
água suficiente para bater

Bata a cenoura, a beterraba, o cheiro verde, o pimentão e a água no liquidificador.
Refogue o alho no óleo de coco ou azeite.
Adicione o "suco" e acrescente sal à gosto. Deixe apurar até reduzir.
Coloque no macarrão.

Pão de Beterraba Vegano

Ingredientes

1 xícara de chá de água morna
1 colher de sopa de fermento biológico seco
1 colher de sobremesa de farinha de linhaça dourada
¼ de beterraba média crua
1 colher de café de sal
5 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco ou óleo de girassol

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador

Quando a mistura estiver bem homogênea, acrescente:

1 xícara e ¼ de farinha de trigo branca
½ xícara de farinha de aveia
¼ xícara de farinha de quinoa

Bata até a massa ficar homogênea e acrescente (sem bater):

2 colher de sopa de flocos de aveia
2 colheres de sopa de flocos de quinoa
1 colher de sopa de sementes de chia

Misture bem, porcione em forma de bolo inglês ou de cupcake untada e enfarinhada.
Deixe descansar por aproximadamente 20 minutos em local quente, para a massa crescer
Leve ao forno 220º por cerca de 25 minutos.

Delícia para crianças e adultos que querem ficar saudáveis. Sacia de verdade!!
Zero lactose, Zero açúcar, Sem ovo.

Cookie

Ingredientes

1 xícara de chá de farinha de coco
1/4 xícara de coco desidratado ralado
1 ovo
1 colher de sopa de óleo de coco
4 colheres de sopa de leite de coco
1/4 de colher de sopa de fermento em pó ou bicarbonato
2 colheres de sopa de uvas passas pretas
2 colheres de sopa rasas de açúcar demerara ou açúcar de coco

Modo de fazer

Misturar tudo, fazer os formatos dos cookies. Colocar na forma (não precisa untar) e levar ao forno (pré aquecido a 180 graus) por 15 minutos (se quiser que doure mais, só deixar mais um pouco).
Zero glúten, zero lactose (caso queira oferecer para crianças menores de 2 anos, pode fazer sem açúcar que vai ficar mega bom também).

Até eu curti sem açúcar.

Dica: Se você fizer a massa e deixar na geladeira por pelo menos 2h, antes de levar ao forno, seus cookies ficarão mais crocantes!

Quiche de Espinafre

Ingredientes da Massa:

1 xícara de chá de farinha de trigo branca
1 xícara de chá de farinha de trigo integral
7 colheres de sopa de manteiga (usei a sem sal.Você também pode substituir por azeite ou óleo de girassol),
2 colheres de café rasas de sal (se usar a manteiga com sal, não o adicione!),
2 colheres de sopa de água.

Modo de Fazer:

Misture tudo, se necessário, amasse com as mãos até ficar bem homogêneo (ficará uma massa "podre"). Forre a forma com a massa.

Recheio:

Cozinhe (utilizando 2 xícaras de chá de água) 1 maço de espinafre com pouco sal (tampa da panela fechada).
Enquanto o espinafre cozinha, refogue (com pouco óleo): 1/2 cebola roxa, 2 dentes de alho picados (ou espremidos), 1 rodela de pimentão verde picada (a mesma quantidade de pimentão vermelho e amarelo), 1 colher de café de gengibre amassado (gosto de espremer junto com o alho) e 2 colheres de café Rasas de sal. OBS: Os temperos são de acordo com o seu gosto. Adoro colocar tudo para ficar colorido.

Quando os temperos estiverem refogados (dá pra ver pela cebola, pois ficará translúcida), adicione a seguinte preparação: Ao escorrer o espinafre, reserve a água (2 xícaras de chá) e, em cerca de 1/2 xícara, acrescente 2 colheres de sopa de amido de milho (maisena). Misture ao refogado acima (fogo baixo) não deixando de mexer (para não empelotar). Quando estiver ficando dourado, acrescente o restante da água e não deixe de continuar mexendo bem. (Nesse momento, adicione palmito e champignon picados, mas é opcional). Quando o molho branco adaptado estiver em consistência de mingau ralo, acrescente o espinafre picado (eu coloco tudo, inclusive os talos).

Coloque sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido a 240ºC por cerca de 25 minutos.

Cocadinha

Ingredientes:

100g de coco ralado sem açúcar
100ml de leite de coco
1 ovo
1 colher de sopa de açúcar de coco ou demerara.
1 ameixa desidratada bem picadinha

Misture tudo, coloque numa forma (fica bem fino) e leve ao forno pré-aquecido, 210º por cerca de 10 minutos (se quiser mais moreninho, deixe mais um pouco).

Fica muito bom.

Zero lactose, Zero açúcar, Zero glúten.

Gelatina Saudável

Modo de fazer

Bata no liquiificador a polpa de 1 maracujá. Coe.

Acrescente 1 manga palmer e 3 damascos. Se necessário, acrescente um pouquinho de água. Para cada 500 mL de líquido (frio e morno), utilize 12g de gelatina sem sabor. Caso queira, acrescente um pouco de açúcar demerara (para crianças até 2 anos, nada de açúcar). Eu usei 400mL de suco e 200mL de água quente com 20g de gelatina sem sabor. (não gosto de colocar na mesma proporção).
Leve à geladeira até firmar.

Dica: Evite frutas ácidas, mas caso queira usar, utilize uma outra alcalina junto.

Zero glúten, zero lactose, zero corante artificial. Caso queira, pode adicionar 1 colher de sopa de mel ao suco.

Torta Salgada de Legumes

Ingredientes:

3 ovos
3/4 de xícara de chá de óleo de girassol ou azeite,
1 xícara de chá de leite,
1 Xícara e 1/2 de farinha de trigo integral,
1/2 xícara de aveia (farinha ou flocos finos) + 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo branca (os 2 juntos devem resultar em 1/2 xícara),
1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador até ficar bem homogêneo.

Para o recheio

1/2 abobrinha média ralada,
1 cenoura pequena ralada,
200g de peito de peru defumado ralado.
Refogar em 1 fio de óleo,
2 dentes de alho (coloco em lâminas),
1/2 cebola roxa picada bem fininha, pimentão e tomate à gosto.
Manter em fogo baixo até secar (a abobrinha solta muita água).
Quando estiver seco, apagar o fogo.
Misturar o recheio à massa, colocar em forma untada e polvilhada e levar ao forno pré-aquecido (por pelo menos 5') a 210º por cerca de 25 minutos. Verificar se está seco com um garfo ou palito. Em caso positivo, apagar o fogo e está pronto.

Obs: Não coloquei sal porque o peito de peru é bastante salgado e, realmente não precisou, ficou na dose certa de sal. Se não usar peito de peru, sugiro 1 colher de café de sal na massa e 1 de chá no recheio. ;)

Bolo de Fubá Sem Açúcar

Ingredientes

1 xícara de chá de flocos de milho finos
1 xícara de chá de fubá
1/2 xícara de chá de mel
1 ovo
1 xícara de chá de leite de coco
1 colher de sopa de fermento em pó
1 xícara de chá de coco ralado natural (ou aquele sem açúcar)

Modo de fazer

Misture tudo
Coloque em forma untada e enfarinhada (coloquei em forma de cupcake)
Leve ao forno pré-aquecido 220º por 30 minutos (faz o teste do palito)... Lembrando que as potências dos fornos podem ser diferentes, portanto, dá uma olhadinha com uns 20 minutos.
Rende 12 cupcakes médios

Delícia!!!

Indicações: Não tem glúten, não tem lactose, crianças acima de 1 ano podem consumir. Alérgicos ao ovo ou veganos podem usar chia ou farinha de linhaça em substituição (2 colheres de sopa).

Aproveite bastante e não esqueça de me dar o feedback, ok?

Pode ser lá na fanpage:
https://www.facebook.com/lucianasilveiranutri

No Instagram:
https://www.instagram.com/lucianasilveiranutri/

Ou por e-mail:
contato@natubowl.com.br

Pode mandar vídeos, fotos, textos o que quiser ;)